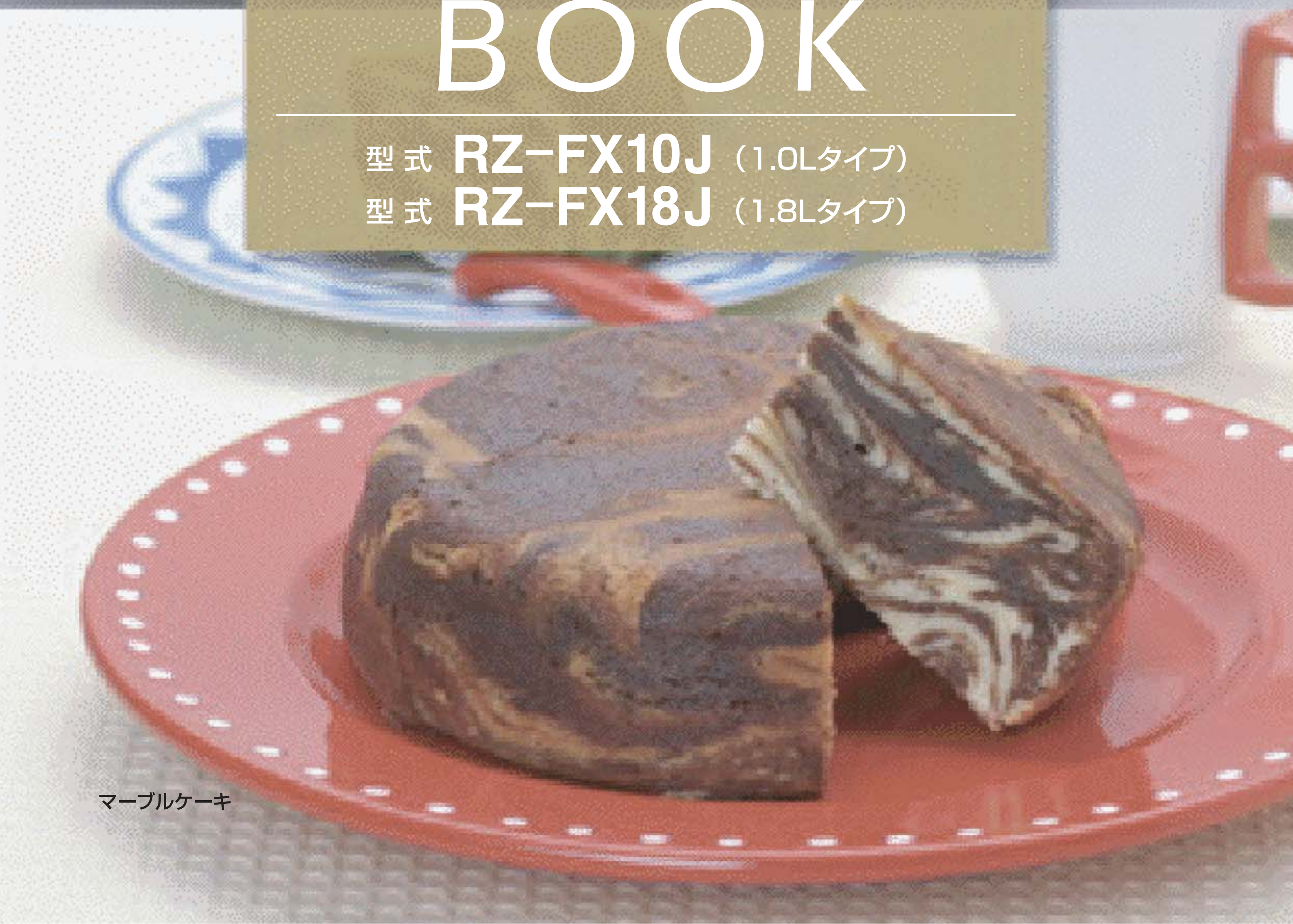
HITACHI
Inspire the Next


五目ちらし

日立 圧力IH ジャー炊飯器 家庭用

COOKING BOOK

型式 **RZ-FX10J**（1.0Lタイプ）
型式 **RZ-FX18J**（1.8Lタイプ）


マーブルケーキ

いろいろ使える、メニュー広がる。

玄米からおかゆまで、いろいろ炊ける多彩な健康メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまでバラエティ調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

INDEX

●このクッキングブックで使用しているカップは
お米（白米）……1カップ　0.18L（約1合）
お米（無洗米）……1カップ　0.17L（約1合）
その他の材料……1カップ　0.2L

●このクッキングブックで使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●このクッキングブックに使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

⚠警告

●取扱説明書・クッキングブックに記載の炊飯および調理メニュー以外の用途に使わない
特に次のような料理には使わない
◯豆類などの分量の増える料理
◯急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
◯多量の油を入れる料理
◯「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
◯ジャムなどのあわ立つ料理

●豆類や青菜など、薄皮状のものが浮きやすい具材や、クッキングシートなどの落し蓋を入れて炊飯しない

Healthy Menu

健康メニュー

野菜ピラフ

1人分➡約460kcal



野菜はミックスベジタブルやお好みの野菜を使ってもよいでしょう。

健康メニュー ▶ 炊き込み

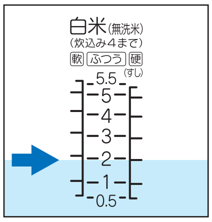
でき上がり目安 約52分

材料（4人分）

米（うるち米）		カップ2
Ⓐ	小玉ねぎ（半分に切る）	4個
	じゃがいも（1cm角切り）	中1個
	にんじん（7mm角切り）	中1/2本
	グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）	3本
	カリフラワー（小房に分ける）	100g
	ホールコーン（缶詰・水気をきる）	1/2カップ
	グリンピース缶（缶詰・水気をきる）	1/2カップ
サラダ油		大さじ2
チキンスープ		200mL
塩、こしょう		少々

●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、Ⓐをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあけておきます。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。



④炒めた米にチキンスープを加え「白米 硬 」の水位目盛2に水加減し、塩、こしょうをしてからよく混ぜます。
⑤②を上にのせ、健康メニューの 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

さつまいもと黒ごまのごはん

健康メニュー ▶ 炊き込み

でき上がり目安 約48分

材料（4人分）

米（うるち米）		カップ3
さつまいも（さいの目切り）		200g
Ⓐ	黒すりごま	大さじ4
	しょうゆ	大さじ2
	だし汁	200mL
塩		小さじ1/2弱

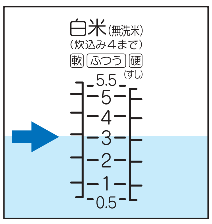
1人分➡約800kcal

さつまいものかわりに栗を使ってもよいでしょう。



●作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきり、Ⓐに30分ほどつけます。
②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。



③①に水を加え、「白米」の水位目盛3に水加減し、かき混ぜ、さつまいもをのせます。
④健康メニューの 炊き込み を選び、炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント！

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。
（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30～50％が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

赤飯



1人分➔約440kcal

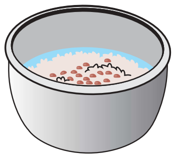
健康メニュー▶ 炊き込み

でき上がり目安 約50分

材料（4人分）

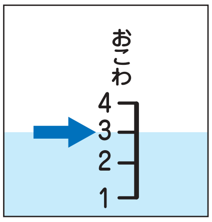
米（うるち米）	カップ½
もち米	カップ2½
ささげ	50g
塩	小さじ½

ささげは、弱火で20〜30分硬めにゆでてください。
水加減したあとはすぐ炊いてください。
時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。



●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③①に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し、塩を入れてかき混ぜます。
④②のささげをのせ、健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



山菜おこわ

健康メニュー▶ 炊き込み

でき上がり目安 約50分

材料（4人分）

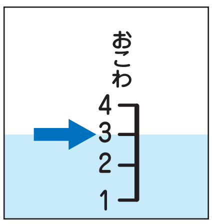
	米（うるち米）	カップ1
	もち米	カップ2
	山菜ミックス（水煮）	200g
	油揚げ	1枚
Ⓐ	酒	大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	塩	小さじ½
Ⓐ	砂糖	大さじ1
	白ごま	少々



1人分➔約620kcal

●作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
③①にⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減します。
④②をのせて、健康メニューの 炊き込み を選び、 炊飯 ボタンを押します。
⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



麦とろごはん



トッピングは、オクラのしょうゆあえや、ねぎとわさび、たらこ、高菜炒めなどお好みのものを。

健康メニュー ▶ 炊き込み

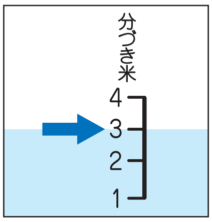
でき上がり目安 約55分

材料（4人分）

米（うるち米）	カップ2
押麦	カップ1
山芋	250g
Ⓐ だし汁	カップ½
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ みりん	小さじ1
青のり粉	少々

●作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。
②「分づき米」の水位目盛3に水加減します。
③健康メニューの 炊き込み を選び 炊飯 ボタンを押します。
④Ⓐを合わせます。



⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Ⓐを少しづつ加えてのばします。（Ⓐの量はお好みで加減してください。）
⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。

※麦の量は、お好みに応じてカップ½～1の間で調節してください。

ひじき入り玄米ごはん

健康メニュー ▶ 玄米

でき上がり目安 約70分

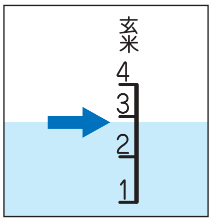
材料（4人分）

玄米	カップ3
Ⓐ 油揚げ	2枚
Ⓐ もどしたひじき	80g
Ⓐ にんじん（せん切り）	60g
Ⓑ 酒	大さじ2
Ⓑ しょうゆ	大さじ1½
Ⓑ 塩	小さじ1
白いりごま	少々



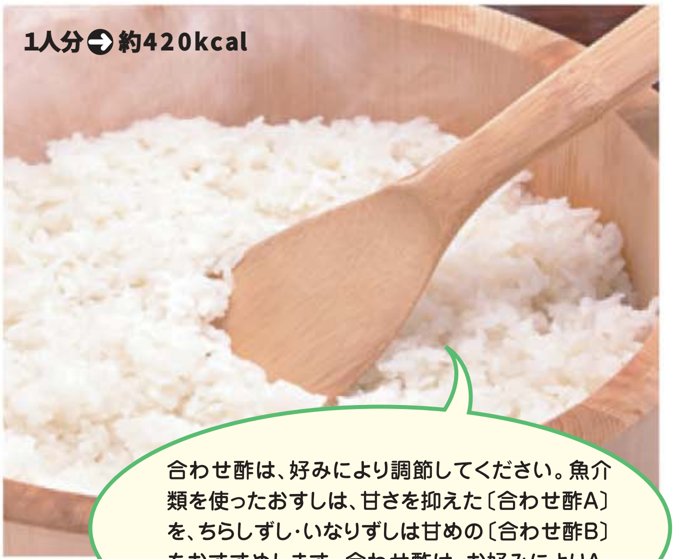
●作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからⒷを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減します。



③Ⓐをのせ、健康メニューの 玄米 を選び、 炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白いりごまをふります。

すしめし



1人分➔約420kcal

合わせ酢は、好みにより調節してください。魚介類を使ったおすしは、甘さを抑えた〔合わせ酢A〕を、ちらしずし・いなりずしは甘めの〔合わせ酢B〕をおすすめします。合わせ酢は、お好みによりA・Bのどちらかを準備してください。

炊きかた▶ 白米しゃっきり

でき上がり目安 約45分

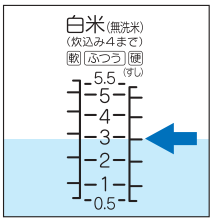
材料（4人分）

米（うるち米）	カップ3
昆布	15cm
〔合わせ酢A〕	
酢	大さじ5
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1弱
〔合わせ酢B〕	
酢	大さじ5
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1弱

●作りかた

①**下ごしらえ**
昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。

②**水加減**
米を研いでから、「白米 硬（すし）」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。



③**炊きかた**
炊きかた「白米しゃっきり」を選び、炊飯 ボタンを押します。

④**酢をかける**
炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ、〔合わせ酢A〕または〔合わせ酢B〕を全体にかけて切るように混ぜます。

⑤**冷ます**
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

五目ちらし

炊きかた▶ 白米しゃっきり

でき上がり目安 約45分

材料（4人分）

干ししいたけ	8枚
にんじん	30g
干ぴょう	30g
Ⓐ だし汁	カップ2
Ⓐ 砂糖	大さじ6
Ⓐ しょうゆ	大さじ4
Ⓐ みりん	大さじ3
Ⓐ 塩	少々
れんこん	80g
だし汁	大さじ2
Ⓑ 酢	大さじ2
Ⓑ 砂糖	大さじ1
Ⓑ 塩	少々
えび	10尾
きんし玉子	1個分
木の芽	10枚
ごま	大さじ2
桜でんぶ	少々
紅しょうが	少々

※他に「すしめし」の材料が必要です。



1人分➔約610kcal

●作りかた

①すしごはんは「すしめし」で作ります。
酢は〔合わせ酢B〕にします。

②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。

③②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。

④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通してⒷにつけておきます。

⑤えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでます。

⑥①に②とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

玄米あずきがゆ



1人分➡約130kcal

ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ!
あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。

健康メニュー ▶ 玄米がゆ

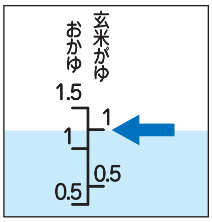
できあがり目安　約90分

材料（4人分）

玄米	カップ1
あずき	30g

●作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛1に水加減します。
③ゆであずきをのせ健康メニューの 玄米がゆ を選び、炊飯 ボタンを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



おかゆのポイント！

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

鶏がゆ

1人分➔約400kcal



健康メニュー ▶ おかゆ

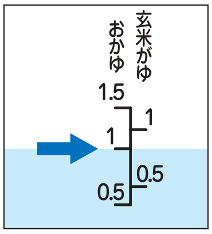
できあがり目安 約70分

材料（4人分）

米（うるち米）	カップ1
鶏むね肉（皮なし）	50g
固形スープの素	1個
Ⓐ 長ねぎの葉	少々
Ⓐ しょうがの皮	少々
Ⓑ 酒	大さじ1
Ⓑ しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ½
長ねぎ（白髪ねぎ）	少々
白ごま	少々

●作りかた

①なべに鶏肉をいれ、水3カップとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。



②米を研いでから、①のゆで汁を加え「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、塩とスープの素を加えて軽く混ぜます。

③健康メニューの おかゆ を選び、炊飯 ボタンを押します。

④炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛って、白髪ねぎ、白ごまをのせます。

青菜がゆ

健康メニュー ▶ おかゆ

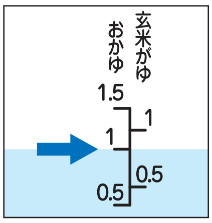
できあがり目安 約70分

材料（4人分）

米（うるち米）	カップ1
大根の葉またはお好みの青菜	20g
塩	少々

●作りかた

①米は研いでから、「おかゆ」の水位目盛1に水加減します。



②健康メニューの おかゆ を選び、炊飯 ボタンを押します。

③大根の葉または青菜はさっとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。

④炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

1人分➔約130kcal



トマトとツナのリゾット風雑炊



1人分➔約300kcal

具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

健康メニュー▶ 雑炊

でき上がり目安 約12分

材料（4人分）

- 保温中のごはんまたは冷やごはん……300g
- トマトの水煮（缶詰）……小1缶（200g）
- ツナ（缶詰・ノンオイル）……小1缶（165g）
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……小1/2個
- Ⓐ マッシュルーム（スライス）……6〜8個
- Ⓐ バター……20g
- スープ（固形スープ1個をとく）……500mL程度
- 塩、こしょう……各少々
- パセリ（みじん切り）……少々

●作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます。
②保温中の場合 切 ボタンを押して保温を切り、残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
③Ⓐとツナをのせ、健康メニュー の 雑炊 を選び 炊飯 ボタンを押します。
④でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。

たまご雑炊

健康メニュー▶ 雑炊

でき上がり目安 約6分

材料（4人分）

- 保温中のごはんまたは冷やごはん……300g
- だし汁（水＋粉末だし1袋）……400〜450mL
- とき卵……1個

●作りかた

①保温中の場合 切 ボタンを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②健康メニューの 雑炊 を選び 炊飯 ボタンを押します。
③でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。



1人分➔約130kcal

だし汁は［市販の雑炊のもと＋水］でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント！

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

Variety Menu

バラエティ調理メニュー

圧力煮込み　P10-12

■ロールキャベツ


■筑前煮


■ポトフ


■豚の角煮


■いかめし


■肉じゃが


蒸しもの　P13-17

■シュウマイ


■肉団子のもち米むし


■桜もち


■うぐいすもち


■チキンの
イタリアン蒸し


■シーフードと
きのこのあっさり蒸し


■チーズ蒸しパン
■宇治金時蒸しパン


■プリン


■手作り寄せ豆腐


お手軽調理　P18-19

■やわらか
あんかけヤキソバ


■かんたん
スパゲッティ


■ヘルシー大学いも


■ポテトのグラタン風


温泉卵　P20

■温泉卵


パン・ケーキ　P21-23



■基本の釜焼きパン
■黒糖パン
■グラハムパン

■マーブルケーキ


■ヨーグルト
チーズケーキ


■ヘルシー
おからケーキ


■スポンジケーキ
(デコレーションケーキ)


ロールキャベツ



1人分➡約260kcal

圧力煮込み

でき上がり目安 約40分

材料（4人分）

	キャベツ	8枚（約500g）
Ⓐ	合びき肉	200g
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	$\frac{1}{4}$（約50g）
Ⓐ	牛乳	大さじ3
Ⓐ	パン粉	30g
Ⓐ	卵	$\frac{1}{4}$個
Ⓐ	ナツメグ、塩、こしょう	各少々
Ⓑ	スープ（固形スープ$\frac{1}{2}$個をとく）	300mL
Ⓑ	トマトケチャップ	カップ$\frac{1}{4}$
Ⓑ	しょうゆ	大さじ1
Ⓑ	塩、こしょう	各少々
	玉ねぎ（薄切り）	50g

●作りかた

①キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ってから芯をそぎとり、みじん切りにします。
②ボウルにⒶとみじん切りにした芯を入れてよく混ぜます。
③②を８等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包みます。
④内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加え、炊飯器にセットします。
⑤付属の蒸し板をかぶせ、ふたをしめて 圧力煮込み で約40分加熱します。

筑前煮

圧力煮込み

でき上がり目安 約45分

材料（4人分）

	鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
	にんじん（乱切り）	100g
	ごぼう（乱切り、酢水につける）	150g
	れんこん（乱切り、酢水につける）	100g
	干ししいたけ（もどして石づきを取る）	4枚
	こんにゃく（ひと口大にちぎる）	1枚
Ⓐ	だし汁	カップ1
Ⓐ	酒	大さじ3
Ⓐ	砂糖	大さじ4
Ⓐ	しょうゆ	カップ$\frac{1}{4}$
	サラダ油	適量

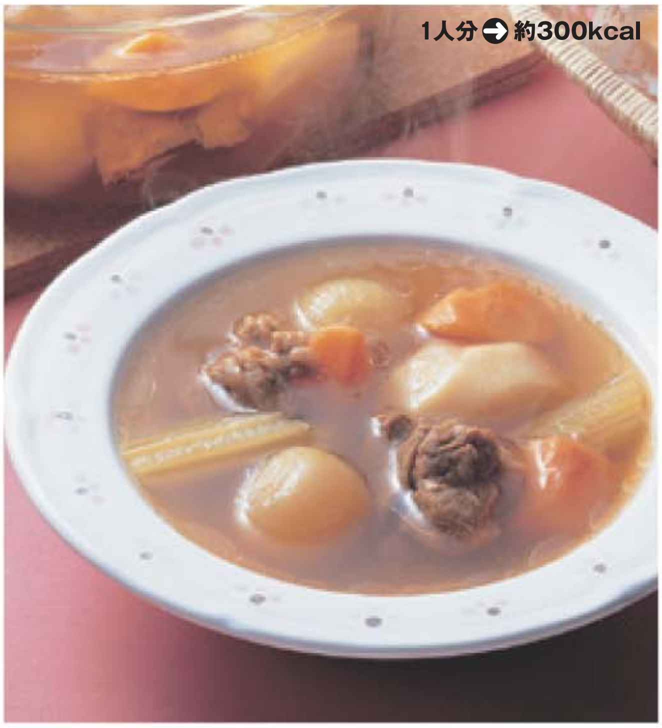


1人分➡約150kcal

●作りかた

①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し野菜とこんにゃくを炒めます。
②内がまに①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、付属の蒸し板をかぶせ、炊飯器にセットし、ふたをしめて 圧力煮込み で約45分加熱します。

ポトフ



1人分➡約300kcal

圧力煮込み

でき上がり目安 約90分

材料（2～3人分）

Ⓐ	牛すね肉	300g
Ⓐ	玉ねぎ（1/4 に切る）	1個（約200g）
Ⓐ	にんじん（ひと口大の乱切り）	1本（約100g）
Ⓐ	じゃがいも（半分に切る）	大2個（約300g）
Ⓐ	セロリ（筋をとって5cmに切る）	1本（約100g）
	スープ（固形スープ2個をとく）	700mL
	塩、こしょう	各少々
	ローリエ	1枚

●作りかた

①内がまにⒶとスープ、ローリエを入れ、炊飯器にセットし、ふたをしめて 圧力煮込み で約90分加熱します。
②やわらかく煮えたら、塩、こしょうで味をととのえます。
※加熱が足りないときは、追加加熱してください。

豚の角煮

圧力煮込み

でき上がり目安 約100分

材料（4人分）

	豚バラ肉（かたまりを8つに切る）	500g
	しょうが（薄切り）	2かけ（30g）
	大根（厚めの半月切り）	1/[illegible]本（200g）
Ⓐ	水	カップ1 1/2
Ⓐ	酒	カップ1/2
Ⓐ	しょうゆ	カップ1/2
Ⓐ	砂糖	50g
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓑ	水	カップ4
Ⓑ	酒	大さじ3
	長ねぎ（白髪ねぎ）	10g
	練りがらし	少々



1人分➡約600kcal

●作りかた

①内がまに豚バラ肉としょうが（1かけ）と、Ⓑを加え、付属の蒸し板をかぶせ 圧力煮込み で約40分加熱します。
②ゆで汁としょうがを捨て、豚バラ肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
③内がまに②の豚バラ肉、残りのしょうが、大根、Ⓐを加え、付属の蒸し板をかぶせます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめて 圧力煮込み で約60分加熱します。
⑤皿にとって、お好みで白髪ねぎと練りがらしを添えます。

いかめし



圧力煮込み

でき上がり目安 約40分

材料（2はい分）

もち米	カップ$\frac{1}{2}$
するめいか（正味250gのもの）	2はい
しょうゆ	小さじ1
グリーンピース	5g
Ⓐ 水	カップ$1\frac{1}{2}$
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ しょうが（薄切り）	3枚

●作りかた

①もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
②いかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。足は細かく刻み、水気をきった①と合わせしょうゆをまぶします。
③②をいかの胴に詰め、口を楊枝で止め、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめて［圧力煮込み］で約40分加熱します。スイッチが切れたらふたを開けていかを裏返し、煮汁をいか飯全体に含ませます。
⑤取り出して好みの厚さに切ります。

肉じゃが

圧力煮込み

でき上がり目安 約30分

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉（3cm幅に切る）	150g
じゃがいも（ひと口大に切る）	300g
玉ねぎ（くし形切り）	中2個（約250g）
にんじん（小さ目の乱切り）	小1本（約75g）
干ししいたけ（4つに切る）	4枚
Ⓐ だし汁としいたけのつけ汁を合わせて250mL	
Ⓐ しょうゆ	大さじ4
Ⓐ 酒、みりん	各大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ2
絹さや（ゆでたもの）	適量



●作りかた

①内がまに材料とⒶを入れ全体を軽く混ぜ、付属の蒸し板をかぶせます。
②①を炊飯器にセットしてふたをしめて、［圧力煮込み］で約30分加熱します。（1.8Lタイプは30〜40分）
③ふたを開けて、全体を軽く混ぜます。
④絹さやを飾ります。

シュウマイ



蒸し

できあがり目安 約20分

材料（15個分）

豚ひき肉	75g
ムキエビ	75g
玉ねぎ（みじんぎり）	中1個（約100g）
干し椎茸（もどしてみじんぎり）	1枚分
しょうが（すりおろし）	少々
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ½
塩	少々
片栗粉	大さじ1強
シュウマイの皮	15枚

●作りかた

①ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
②大さじ1弱くらいの分量（約15g）をシュウマイの皮に包み込みます。
③1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れます。
④③の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをのせ、その上にシュウマイを15個並べます。
⑤内がまを炊飯器にセットしてふたをしめ、［蒸し］で約20分加熱します。
⑥スイッチが切れ、蒸気がおさまったらふたをあけ、シュウマイを取り出します。

肉団子のもち米むし

蒸し

できあがり目安 約20分

材料（15個分）

シュウマイの材料（皮をのぞく）

もち米	カップ½

●作りかた

①もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ザルにあげて水気をよくふきとっておきます。
②ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
③大さじ1弱くらいの分量（約15g）に分け、だんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れます。
⑤④の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをのせ、その上に肉団子を15個並べます。
⑥内がまを炊飯器にセットしてふたをしめ、［蒸し］で約20分加熱します。
⑦スイッチが切れ、蒸気がおさまったらふたを開け、肉団子を取り出します。



桜もち



蒸し

でき上がり目安 約20分

材料（8個分）

Ⓐ｛道明寺粉……100g
　　砂糖……大さじ1⅓
あん……160g
熱湯……160mL
食紅……微量（溶かしておく）
桜の葉（塩漬にしたもの・水洗いする）……8枚
クッキングシート
……30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

①あんを8等分して丸めておきます。
②ボウルにⒶと熱湯を入れ軽く混ぜ、ラップなどのおおいをし、5分間蒸らします。
③1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、セットした付属の蒸し板の上にクッキングシートを敷き②を静かに流し入れます。
④内がまを炊飯器にセットし、ふたをしめて［蒸し］で約20分加熱します。
⑤スイッチが切れ、蒸気がおさまったのを確認してふたを開け、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
⑥クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。
⑦手水をつけ⑥を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。

うぐいすもち

蒸し

でき上がり目安 約20分

材料（8個）

Ⓐ｛白玉粉……100g
　　水……90mL
砂糖……100g
あん……200g
Ⓑ｛きな粉（うぐいす）……50g
　　砂糖……30g
　　塩……少々
クッキングシート
……30cm×30cmのもの1枚
片栗粉……適量



●作りかた

①あんを8等分して丸めておきます。
②白玉粉に水を少しずつ入れ、ダマにならないようによく混ぜます。
③②に砂糖を加え、滑らかになるまでよく混ぜ合わせます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、セットした付属の蒸し板の上にクッキングシートを敷き③を静かに流し入れます。
⑤内がまを炊飯器にセットし、［蒸し］で約20分加熱します。
⑥スイッチが切れ、蒸気がおさまったのを確認してふたを開け、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
⑦合わせておいたⒷの中に蒸し上がった生地を片くり粉をつけながらはがし、8等分します。（生地が熱いので気をつけてください。）
⑧薄く丸く広げあんを包みます。
⑨両端をつまんで形を整え、残りのきなこをふりかけます。

チキンのイタリアン蒸し

1人分➡約110kcal



蒸し

でき上がり目安
約30分

材料（2個分）
- 鶏むね肉（1枚約150gのもの）……2枚
- 塩、こしょう……各少々
- プチトマト（薄切り）……4個
- Ⓐ ピーマン（みじん切り）……1個
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……½個
- 塩、こしょう、ナチュラルチーズ、ピザソース各適量

●作りかた

①鶏肉は皮をとってそぎ切りにして、軽く塩、こしょうをします。
②25×35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
③②に①とⒶを等分に入れ、塩、こしょうをし、ピザソースをかけ、チーズとトマトをのせ、アルミホイルの口を閉じます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ、③を並べます。
⑤蒸し で、約30分加熱します。

シーフードときのこのあっさり蒸し

蒸し

でき上がり目安
約30分

1人分➡約150kcal



材料（2個分）
- ほたて貝柱……4粒
- 大正えび（尾と一関節を残して殻をむき背わたを取る）……大4尾
- 生しいたけ……2枚
- しめじ（小房に分ける）……1パック
- えのきだけ（小房に分ける）……1袋
- バター……20g
- 酒……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

●作りかた

①ほたてはよく水で洗って、水気をきります。
②25×35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
③②に①とえび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをして酒をふり、バターを散らし、アルミホイルの口を閉じます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ③を並べます。
⑤蒸し で、約30分加熱します。



チーズ蒸しパン

蒸し　1個分➡約200kcal　でき上がり目安 約20分

材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ ベーキングパウダー	大さじ½
クリームチーズ	80g
卵（ときほぐしておく）	1個
砂糖	40g
牛乳	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ケーキ用のケース	4枚
スフレ型	4個

●作りかた

①スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。
②クリームチーズを柔らかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。
③②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。
④③にふるった Ⓐ を加えサックリと混ぜ①の型に分け入れます。
⑤1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ、④をならべ炊飯器にセットし、［蒸し］で約20分加熱します。
⑥スイッチが切れ、蒸気がおさまってから取り出します。

宇治金時蒸しパン

蒸し　1個分➡約140kcal　でき上がり目安 約20分

材料（4個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	70g
Ⓐ ベーキングパウダー	大さじ½
Ⓐ 抹茶	小さじ1
卵（ときほぐしておく）	1個
砂糖	20〜30g
牛乳	大さじ2
甘納豆	30g
サラダ油	大さじ1
ケーキ用のケース	4枚
スフレ型	4個

●作りかた

生地はチーズ蒸しパンの作りかたを参照して作りますが、甘納豆は2/3量を混ぜ込み、型に流し入れてから、残りを散らして蒸します。

プリン



蒸し

でき上がり目安　約10分

材料
（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ容器5個分）

<カラメルソース>

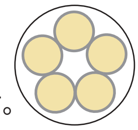
- Ⓐ 砂糖……30g
- Ⓐ 水……大さじ1
- 水……小さじ2

<卵液>

- 牛乳……カップ1
- 砂糖……40g
- 卵（ときほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- バター……少々

●作りかた

①Ⓐを合わせ加熱しカラメル色になったら水を加えます。
（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
②型にバターをぬり、①を入れます。
③人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、炊飯器に付属の蒸し板をセットし③を並べます。
（並べかた参照）



⑤ふたをして[蒸し]で約10分加熱します。
（1.8Lタイプは15分加熱します。）
スイッチが切れたら、ふたを開けずに5分間蒸らします。
★このとき、内がまは大変熱くなっていますので取り扱いに十分お気をつけください。
⑥お好みでクリーム等をトッピングします。

手作り寄せ豆腐

蒸し

でき上がり目安　約20分

材料
（直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分）

- 豆乳（無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの）……400mL
- にがり……出来上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの



●作りかた

①ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロッとしてくるのが目安です。
②耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
③1.0Lタイプは内がまの白米の水位目盛1まで、1.8Lタイプは白米の水位目盛2まで水を入れ、付属の蒸し板を入れ、②を並べて炊飯器にセットし、ふたをして[蒸し]で約20分加熱します。
④お好みで、ねぎ、しょうがなどの薬味を添えたり、めんつゆなどをかけます。

★お手軽調理とは<蒸し>コースの加熱機能を使って、お手軽に調理できるメニューです。
<蒸し>コースを使いますが、付属の蒸し板は使用しませんので、ご注意ください。

やわらかあんかけヤキソバ



蒸し

でき上がり目安 約15分

材料

<1.0Lタイプ>（1人分）
- 焼きそば用メン……………………1袋（約150g）
- 中華丼の具（レトルト・市販品）…………1袋

<1.8Lタイプ>（2人分）
- 焼きそば用メン……………………2袋（約300g）
- 中華丼の具（レトルト・市販品）…………2袋

●作りかた

①内がまに、ほぐした焼きそばメンをのせ中央をへこませます。
②①の上に30cm×30cmくらいの大きさのクッキングシートをかぶせ、その上から中華丼の具を静かに流しいれます。
③内がまを炊飯器にセットし、ふたを閉め 蒸し で約15分加熱します。（付属の蒸し板は使いません）
④調理が終了したら、深めの皿にクッキングシートごと、中華丼の具をそっくり取り出します。
⑤内がまの焼きそばメンを裏返して焦げめがついているほうを上にして皿にあけ、④をメンの上からかけます。

※1.8Lタイプは、1人分はできません。2人分の分量で作ります。

かんたんスパゲッティ

蒸し

でき上がり目安 15～20分

材料（2～3人分）

<1.0Lタイプ>
- 乾燥スパゲッティ（太さ1.7mmでゆで時間7分表示のもの）
  ……………………………………150g
- 玉ねぎ（薄切り）…………………1個（約200g）
- ベーコン（2cm幅の短冊切り）…3枚（約50g）
- ピーマン（輪切り）………………2個（約80g）
- 水…………………………………400mL
- 固形コンソメ……………………2個（10g）
- 塩、こしょう……………………各少々

<1.8Lタイプ>
- 乾燥スパゲッティ（太さ1.7mmでゆで時間7分表示のもの）
  ……………………………………300g
- 玉ねぎ（薄切り）…………………2個（約400g）
- ベーコン（2cm幅の短冊切り）6枚（約100g）
- ピーマン（輪切り）………………4個（約160g）
- 水…………………………………800mL
- 固形コンソメ……………………3個（15g）
- 塩、こしょう……………………各少々



●作りかた

①内がまに野菜、ベーコンをしき、その上に半分に折ったスパゲッティを均一に広げてのせます。
②①に水、固形コンソメを加え、かるくかき混ぜます。ふたをして 蒸し で15～20分加熱します。（付属の蒸し板は使いません）
③スイッチが切れたら、ふたを開け全体をよくかき混ぜて、塩こしょうで味をととのえます。
※ 蒸し のスイッチが切れた直後は硬めの仕上がりで、水分も若干残っていますが、蒸らすことでメンがやわらかくなります。
※メンと具材を交互に入れるとメン同士がくっつきにくくなります。
④再度ふたを閉めて5分ほど蒸らします。
○メンの太さや硬さの好みによって蒸らし時間を変えてください。

ヘルシー大学いも



蒸し

でき上がり目安（1.0Lタイプ）約20分

でき上がり目安（1.8Lタイプ）約30分

材料（2〜3人分）

<1.0Lタイプ>

	さつまいも	500g
Ⓐ	砂糖	60g
Ⓐ	水	60mL
Ⓐ	しょうゆ	小さじ2弱
	黒ごま	適量

<1.8Lタイプ>

	さつまいも	1kg
Ⓐ	砂糖	120g
Ⓐ	水	120mL
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1強
	黒ごま	適量

●作りかた

①さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
②内がまに水きりしたさつまいもを入れ、上からⒶをかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
③内がまを炊飯器にセットし、ふたを閉め 蒸し で約20分（1.8Lタイプは30分）加熱します。（付属の蒸し板は使いません）
④調理が終了したら、内がまをとり出し全体をざっくりまぜ、たれをからめます。上から黒ごまをかけます。

ポテトのグラタン風

蒸し

でき上がり目安 約30分

材料（4人分）

Ⓐ	じゃがいも（5mm幅のいちょう切り）	大3個（約600g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	1個（約200g）
Ⓐ	ベーコン（2cm幅の短冊切り）	3枚（約50g）
	牛乳	300mL
	コーンスターチ	大さじ2（約12g）
	塩、こしょう	各適量
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）	80g



●作りかた

①内がまにⒶと牛乳を入れ全体を混ぜ合わせます。
②炊飯器にセットし、ふたを閉め 蒸し で約20分加熱します。（付属の蒸し板は使いません）
③スイッチが切れたら、塩、こしょうで味をととのえ、コーンスターチをふり入れて全体を混ぜあわせます。上からナチュラルチーズをかけてふたを閉め10分間蒸らします。
④チーズがほどよく溶けたら出来上がりです。

温泉卵



温泉卵

でき上がり目安 30～55分

材料（4個分）

卵（冷蔵室から出したてのもの）……4個
めんつゆ（市販品）、わさび……各適量

●作りかた

①1.0Lタイプは「白米」の水位目盛2まで、1.8Lタイプは「白米」の水位目盛4まで水を入れます。
②①に卵を入れふたをしめて 温泉卵 で時間は35分加熱します。（1.8Lタイプは4個で40分。）
※最大10個まで作れます。加熱時間は右表を参照してください。
※加熱時間は、お好みで調節してください。
③でき上がったら、卵を取り出し、殻を割って器に盛り、お好みでめんつゆなどをかけます。

加熱時間の目安

	卵の数量	加熱時間	
		やわらかめ	かため
1.0Lタイプ	1～10個	30分	35分
1.8Lタイプ	1～4個	35分	40分
	5～10個	50分	55分

基本の釜焼きパン

1回分 ➡ 1.0Lタイプ:約1,400kcal
1.8Lタイプ:約2,300kcal



発酵 ▶ パン・ケーキ

でき上がり目安（1.0Lタイプ）約55分
でき上がり目安（1.8Lタイプ）約60分

材料

<1.0Lタイプ>

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）…… 250g
  - 砂糖 …… 大さじ3½
  - 塩 …… 小さじ⅔
  - ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ1½
- Ⓑ
  - ぬるま湯 …… 50〜70mL
  - 卵（Mサイズ）…… ½個
  - 牛乳 …… 80mL
- バター …… 40g

<1.8Lタイプ>

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）…… 400g
  - 砂糖 …… 大さじ5½
  - 塩 …… 小さじ1弱
  - ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ2強
- Ⓑ
  - ぬるま湯 …… 40〜60mL
  - 卵（Mサイズ）…… 1個
  - 牛乳 …… 140mL
- バター …… 70g

●作りかた

①ボウルにⒶを入れ、ダマができないようにほぐしておきます。Ⓑを加え軽く混ぜ、バターを加え、手でよく混ぜてひとまとめにします。
②生地がベトつかなくなりボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねます。台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら、生地を丸めます。（約15分）
③生地を内がまに入れ、表面に霧を吹きかけます。炊飯器にセットし［発酵］で40分、1次発酵をします。
④スイッチが切れたらふたをあけます。生地の大きさが2〜2.5倍になるのが1次発酵完了の目安です。指先に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
⑤生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。
⑥生地をスケッパーまたは包丁で4等分に切り分けます。
⑦生地を手のひらで丸めて内がまの縁に寄せて、生地の表面に霧を吹きかけ、再び［発酵］で40分2次発酵をします。
⑧2次発酵が終わったら［パン・ケーキ］で約55分（1.8Lタイプは60分）加熱します。
⑨焼き上がったら取り出して網の上などで冷まします。

黒糖パン

発酵 ▶ パン・ケーキ

でき上がり目安（1.0Lタイプ）約55分
でき上がり目安（1.8Lタイプ）約60分

材料 <1.0Lタイプ>

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）…… 250g
  - 黒糖（粉末のもの）…… 40g
  - 塩 …… 小さじ⅔
  - ドライイースト小さじ½（顆粒状で予備発酵不要のもの）
- Ⓑ
  - ぬるま湯 …… 50〜70mL
  - 卵（Mサイズ）…… ½個
  - 牛乳 …… 80mL
- バター …… 20g

材料 <1.8Lタイプ>

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）…… 400g
  - 黒糖（粉末のもの）…… 60g
  - 塩 …… 小さじ1弱
  - ドライイースト小さじ2強（顆粒状で予備発酵不要のもの）
- Ⓑ
  - ぬるま湯 …… 40〜60mL
  - 卵（Mサイズ）…… 1個
  - 牛乳 …… 140mL
- バター …… 35g

作り方は基本の釜焼きパンと同様です。

1回分 ➡ 1.0Lタイプ:約1,300kcal
1.8Lタイプ:約2,000kcal

グラハムパン

発酵 ▶ パン・ケーキ

でき上がり目安（1.0Lタイプ）約55分
でき上がり目安（1.8Lタイプ）約60分

材料 <1.0Lタイプ>

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）…… 200g
  - 全粒粉 …… 50g
  - 砂糖 …… 大さじ1½
  - 塩 …… 小さじ½
  - ドライイースト小さじ½（顆粒状で予備発酵不要のもの）
- ぬるま湯 …… 150〜160mL
- バター …… 20g

材料 <1.8Lタイプ>

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）…… 320g
  - 全粒粉 …… 80g
  - 砂糖 …… 大さじ2½
  - 塩 …… 小さじ1弱
  - ドライイースト …… 小さじ2（顆粒状で予備発酵不要のもの）
- ぬるま湯 …… 230〜250mL
- バター …… 35g

作り方は基本の釜焼きパンと同様です。

1回分 ➡ 1.0Lタイプ:約1,100kcal
1.8Lタイプ:約1,800kcal

マーブルケーキ



パン・ケーキ

でき上がり目安 約60分

材料

- バター……150g
- 小麦粉（薄力粉）……150g
- 砂糖……140g
- 卵（ときほぐす）……3個
- ラム酒……大さじ1/2
- アーモンドパウダー……45g
- 牛乳……大さじ2強
- チョコレート……120g

●作りかた

①バターをかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
②卵を少量ずつ数回に分けて加え入れ、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳も加え、ムラのないように十分に混ぜます。
③よくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
④チョコレートを溶かします。
⑤生地の1/3量をとってチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
⑥⑤を③に入れ大きく2～3回混ぜ込み、マーブル模様を作ります。
⑦内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑧ふたを閉め、［パン・ケーキ］で約45分加熱し、スイッチが切れたらふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。

ヨーグルトチーズケーキ

パン・ケーキ

でき上がり目安 約60分

材料

<1.0Lタイプ>
- クリームチーズ……250g
- 砂糖……80g（60gと20gに分けておく）
- 卵（卵黄と卵白に分けておく）……3個
- プレーンヨーグルト……1カップ（200mL）
- 小麦粉（薄力粉）……40g
- とかしバター……20g
- レモン……大さじ1

<1.8Lタイプ>
- クリームチーズ……380g
- 砂糖……120g（90gと30gに分けておく）
- 卵（卵黄と卵白に分けておく）……5個
- プレーンヨーグルト……1 1/2カップ（300mL）
- 小麦粉（薄力粉）……60g
- とかしバター……30g
- レモン汁……大さじ1 1/2



スフレタイプのケーキなので、必ず冷えて形状が安定してから取り出すようにしてください。

●作りかた

①ボウルに卵白を入れて、軽く泡立てて、砂糖（20～30g）を加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
②柔らかくしたクリームチーズに砂糖（60～90g）を加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。
③②に、ふるった小麦粉と、とかしバターを加えてよく混ぜます。
④③に①を加え、卵白の泡が残らないように混ぜます。
⑤内がまに生地を流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑥ふたをしめ［パン・ケーキ］で約45分加熱します。
スイッチが切れたらふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ちつかせます。
あら熱がとれたら内がまから出して冷蔵室に入れ十分に冷やします。
※砂糖はお好みで加減してください。

ヘルシーおからケーキ



1/8切れ分➔1.0Lタイプ:約220kcal
1.8Lタイプ:約340kcal

パン・ケーキ

でき上がり目安 約60分

材料

<1.0Lタイプ>

- おから……150g
- コーンスターチ……大さじ2
- バター（やわらかくしておく）……100g
- 黒砂糖（粉末のもの）……50g
- はちみつ……大さじ1½
- 牛乳……大さじ2
- 黒豆（市販の煮豆）……150g
- 卵（ときほぐす）……3個

<1.8Lタイプ>

- おから……220g
- コーンスターチ……大さじ3
- バター（やわらかくしておく）……150g
- 黒砂糖（粉末のもの）……90g
- はちみつ……大さじ3
- 牛乳……大さじ3
- 黒豆（市販の煮豆）……230g
- 卵（ときほぐす）……4½個

●作りかた

①おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
②あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
③ボウルにバターを入れ、砂糖加えハンドミキサーで白くなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
④③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加えます。
⑤生地が均一に混ざりあったら、おから、黒豆を加えしっかり合わせます。
⑥内がまに生地を流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて生地の空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑦ふたをしめ、パン・ケーキ で約45分加熱します。スイッチが切れたら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
⑧焼き上がったら取り出して冷まします。

スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

パン・ケーキ

でき上がり目安 約45分

材料

<1.0Lタイプ>

- 小麦粉（薄力粉）……120g
- 砂糖……120g
- 卵（卵黄と卵白に分けておく）……4個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……大さじ1
- Ⓐ バター……20g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの……適量

<1.8Lタイプ>

- 小麦粉（薄力粉）……180g
- 砂糖……180g
- 卵（卵黄と卵白に分けておく）……6個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……大さじ1½
- Ⓐ バター……30g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの……適量



1/8切れ分➔1.0Lタイプ:約190kcal
1.8Lタイプ:約260kcal

●作りかた

①Ⓐを温めておきます。
②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
③小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
④内がまに生地を一気に流し入れ、内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜き、炊飯器にセットします。
⑤ パン・ケーキ で約45分加熱し、スイッチが切れたら取り出します。
⑥十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

使うたびに洗うもの

しゃもじ・内がま・ふた加熱板・フィルター・蒸気口キャップ・蒸し板

⚠警告

お手入れは、必ずプラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。(やけどの原因)

本体・ふた

固くしぼったふきんでふく。
アルカリ性の洗剤は使わない。（変色の原因）

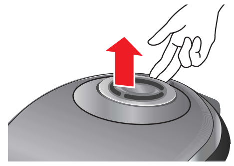


蒸気口キャップ

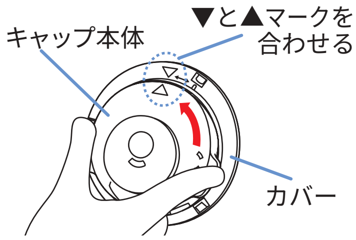
本体からはずして、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗う。

■はずしかた

①本体から取りはずします。

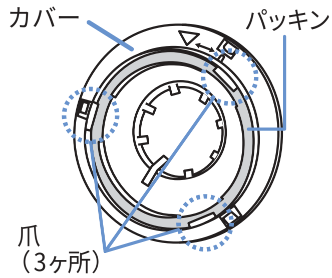


②図のように持ち、キャップ本体の▲マークを「はずす」の方向に回し、カバーの▼マークと位置を合わせるとはずれる。

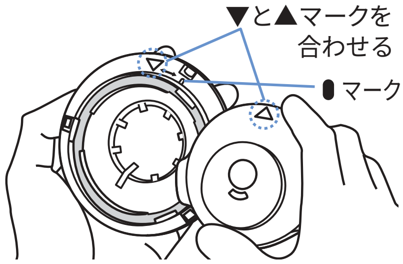


■取りつけかた

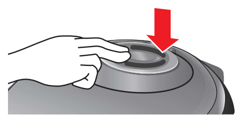
①パッキンをカバーの溝に入れる。



②キャップ本体の▲マークをカバーの▼マークの位置と合わせ、3ヶ所の爪を確実にはめ込み「しめる」の方向に回してカバーの⬮マークの位置まで回して取りつける。

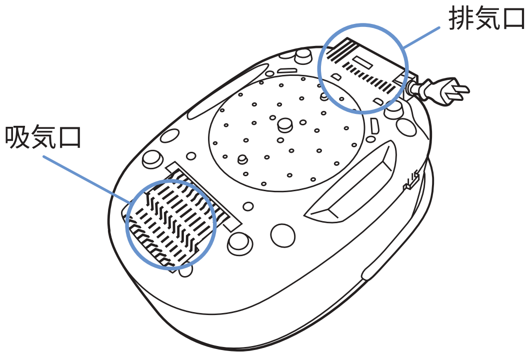


③▲マーク側を前側にしてフタに差し込み、蒸気口キャップの中央部を押さえて、確実に取り付ける。



吸気口・排気口

吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取る。



しゃもじ・しゃもじ受け・計量カップ・蒸し板

食器用洗剤（中性）を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗う。

においが取れにくい場合

●炊き込みごはん・雑炊・バラエティー調理や保温の後のにおい

1 内がまに水を入れる

●水の量は、**1.0Lタイプ**では「白米（無洗米）」の**水位目盛2**まで、**1.8Lタイプ**では「白米（無洗米）」の**水位目盛4**まで。
※水以外（洗剤など）は入れないでください。

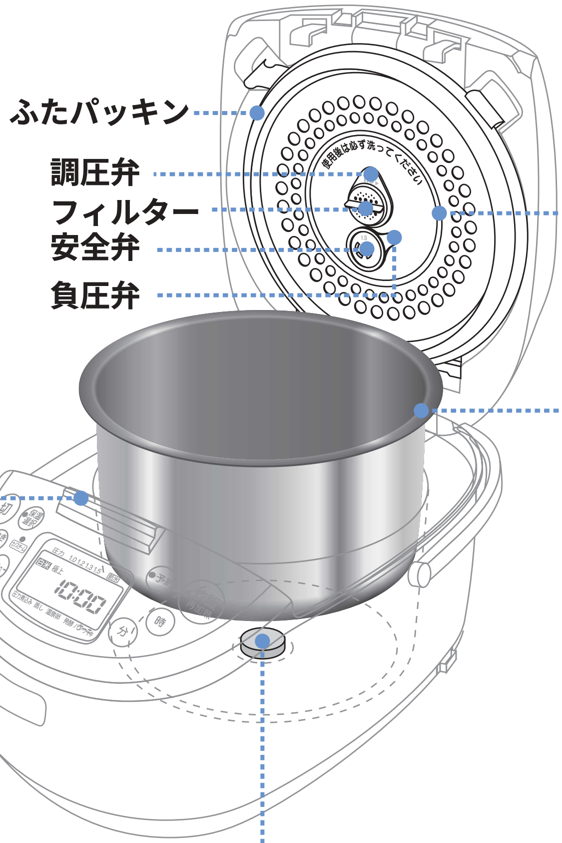
2 炊きかた を押して 白米 しゃっきり を選択する

3 炊飯再加熱 を押す

お願い
- ●ベンジンやシンナー、漂白剤、みがき粉、たわし類は使わないでください。（表面を傷つける原因）
- ●ふた加熱板は分解しないでください。
- ●食器乾燥器や食器洗い機は使わないでください。

フック部

米粒などがつまってふたが「カチッ」と閉まらないときはようじなどでかき出してください。



温度センサー

こびりつきができたら、細かい紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取る。

ふた加熱板 調圧弁・安全弁・フィルター

ふたからはずして、ふた加熱板ごとスポンジで洗ってください。

●安全弁は綿棒などで2～3度押して動くことを確認してください。

●負圧弁に異物があったりめくれのないことを確認してください。

●フィルターにごはんなど異物が詰まっているときは、外して洗ってください。

●安全弁や調圧弁にごはんなど異物が詰まっている時は、綿棒などで取り除いてください。

●パッキンは外れないので引っぱらないでください。変形すると圧力がかからず上手く炊けない原因になります。

内がま

内側は、スポンジなどのやわらかいもので洗う。
外側は、洗って水気をふき取り、水あか等が付着した場合は食器用洗剤（中性）を使い、ナイロンたわしで洗う。

お願い
- 変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
- フッ素被膜をいためないために、次のことをお守りください。（付属のしゃもじを使う）（スプーンや茶わんなどを入れて洗わない）（酢は使わない）（内側は、みがき粉やたわしで洗わない）
- フッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。

使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。フッ素被膜は、人体に害はありません。

が気になるときには、以下の方法でお手入れしてください。

4 約60分程経ったら **切** **を押す**

※自動停止はしません。

●終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてから湯を捨て、水滴をふき取ってください。

●においによっては、完全に落ちないものもあります。

●左記でもにおいが気になるときは

①ふた加熱板の入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水（1%程度）を入れ、湯をわかす。
②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板を入れて15分程度加熱する。
③湯を捨て、ふた加熱板が冷めたら水洗いする。
※プラスチック部が変形しますので、空炊きしないでください。

日立アプライアンス株式会社
〒105－8410　東京都港区西新橋 2－15－12　電話 (03)3502－2111

2－H0860－1A
F6（HP）